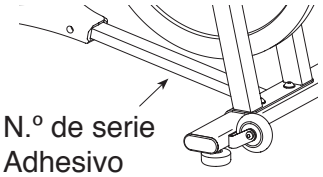
NordicTrack®

fitness. life. style.

MANUAL DEL USUARIO

N.º de modelo NTEVEX74612.0
N.º de serie: _____



Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

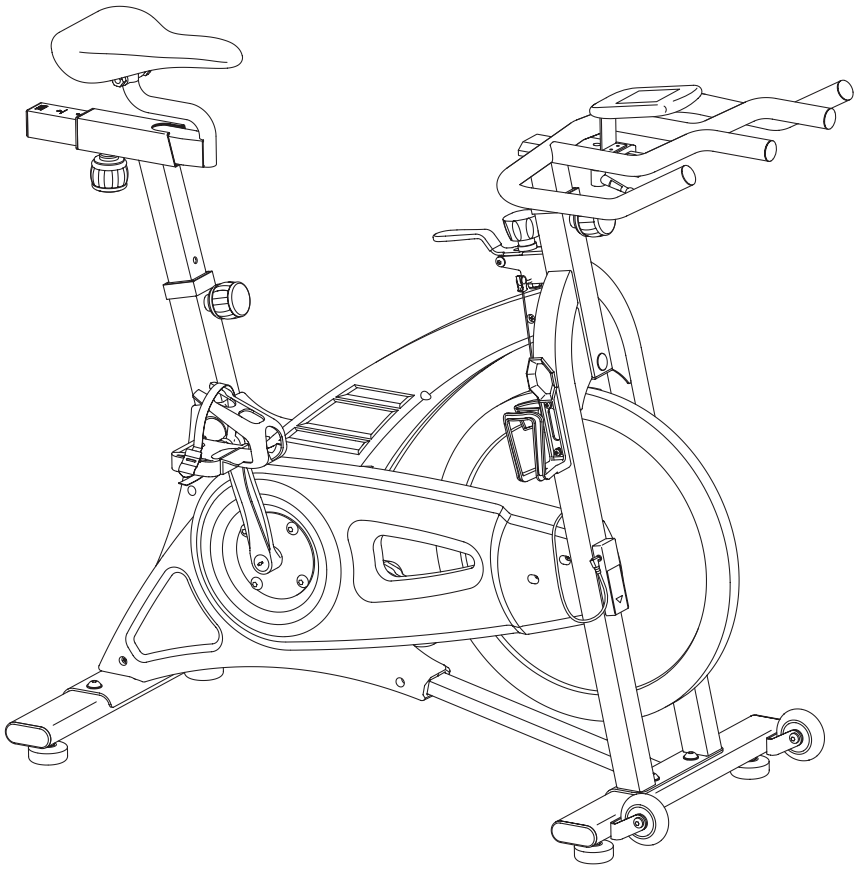
España
Teléfono: 901 900 131
Fax: 912 726 261

Sitio web: www.iconsupport.eu

Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



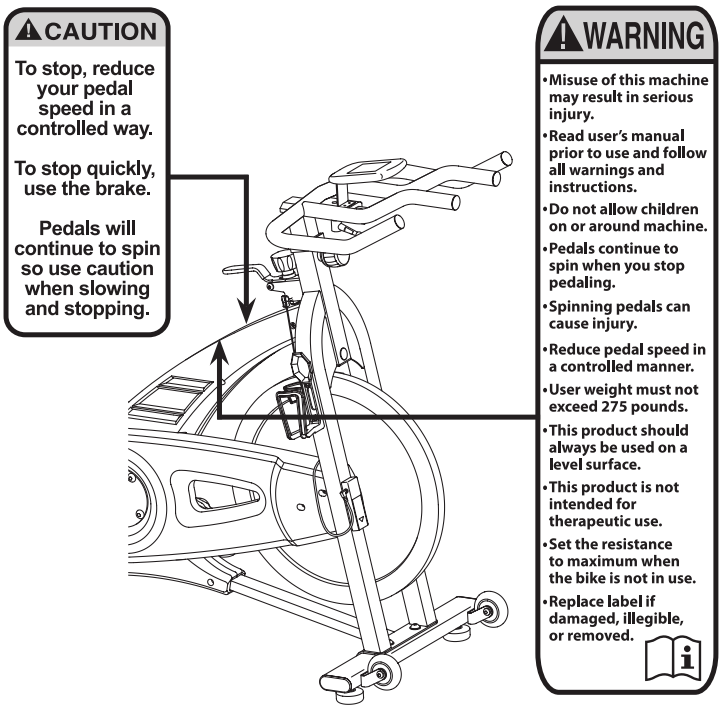
Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA. 2
AVISOS IMPORTANTES 3
ANTES DE EMPEZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA 10
CÓMO MEDIR SU PULSO 12
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA 13
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 15
INDICACIONES DE EJERCICIOS 16
DIBUJO DE DESPIECE 18
LISTA DE PIEZAS 19
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.
Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.


CAUTION
To stop, reduce your pedal speed in a controlled way.
To stop quickly, use the brake.
Pedals will continue to spin so use caution when slowing and stopping.
WARNING
•Misuse of this machine may result in serious injury.
•Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
•Do not allow children on or around machine.
•Pedals continue to spin when you stop pedaling.
•Spinning pedals can cause injury.
•Reduce pedal speed in a controlled manner.
•User weight must not exceed 275 pounds.
•This product should always be used on a level surface.
•This product is not intended for therapeutic use.
•Set the resistance to maximum when the bike is not in use.
•Replace label if damaged, illegible, or removed.

AVISOS IMPORTANTES

⚠ AVISO: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la bicicleta de ejercicios sólo del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es responsable de asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén debidamente informados de todos los avisos.

4. La bicicleta de ejercicios está concebida exclusivamente para uso doméstico. No utilice la bicicleta de ejercicios en establecimientos comerciales, de alquiler o institucionales.

5. Instale la bicicleta de ejercicios en un espacio interior, alejada de la humedad y del polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en un garaje o patio cubierto, ni tampoco cerca del agua.

6. Coloque la bicicleta de ejercicios sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Deje un espacio mínimo de 0,6 metros alrededor de la bicicleta.

7. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.

9. Utilice una indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas holgadas que pudieran engancharse en la bicicleta de ejercicios. Utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. El uso de la bicicleta de ejercicios no está pensado para personas con un peso superior a 125 kg.

11. Mantenga la espalda recta mientras utiliza la bicicleta; no la arquee.

12. La bicicleta de ejercicios no dispone de una rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

13. Para detener rápidamente la rueda de inercia, presione la palanca de freno hacia abajo.

14. Cuando la bicicleta de ejercicio no está en uso, apriete del todo el pomo de resistencia para evitar que la rueda de inercia se mueva.

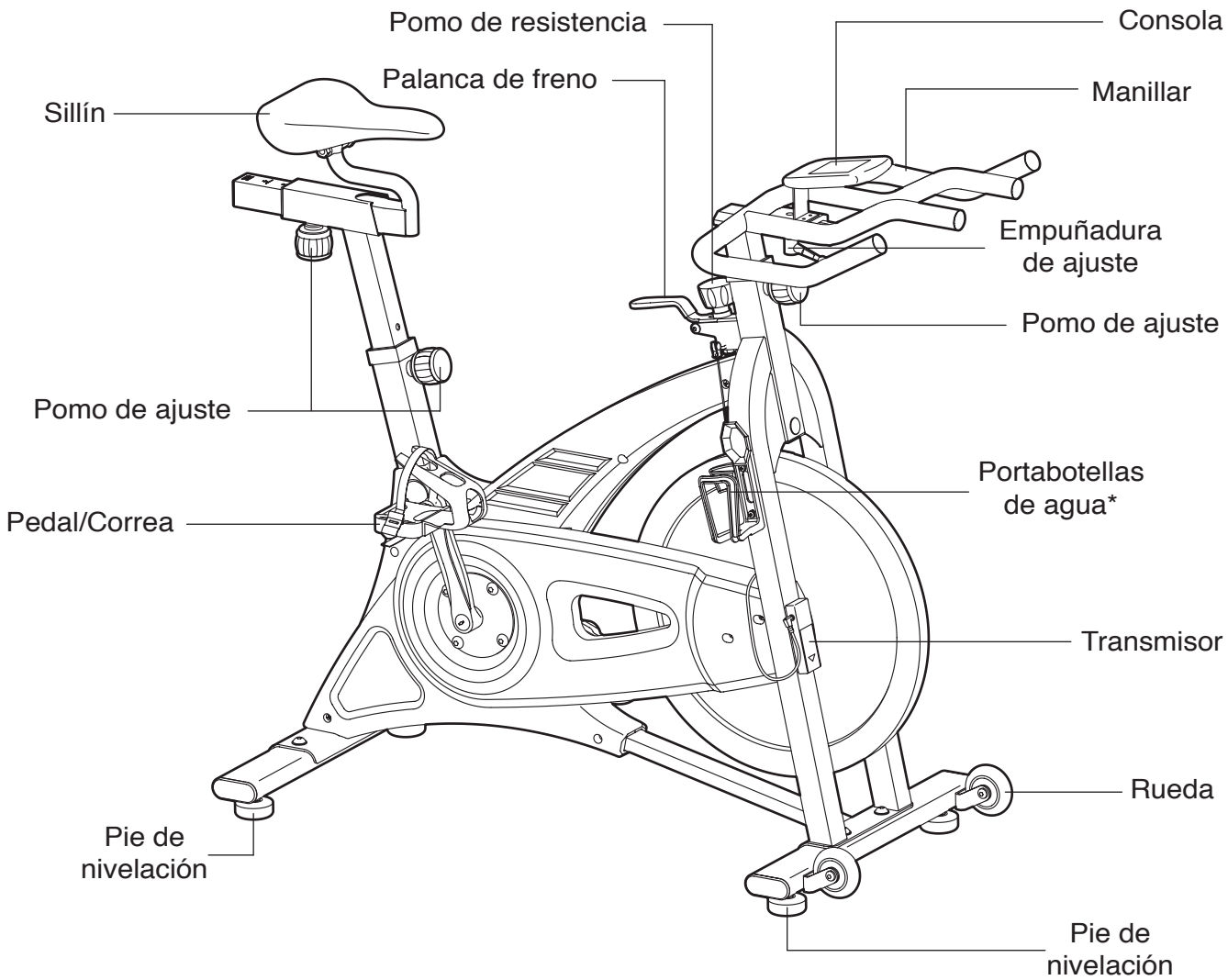
15. Para evitar dañar las pastillas de freno, no las lubrique.

16. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si se siente mareado o si siente dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir NordicTrack ® GX 5.2. Esta bicicleta cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

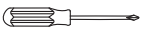
Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es el NTEVEX74612.0, y la ubicación del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.



*La botella de agua no está incluida

MONTAJE

Para realizar el montaje son necesarias dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicios en un espacio despejado y retire todos los embalajes. No tire los embalajes hasta que la máquina esté totalmente montada.

Además de las herramientas incluidas, necesitará un destornillador Phillips  y una llave ajustable .

A medida que vaya montando la bicicleta de ejercicios, use los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas pequeñas. El número que aparece entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS incluida en la parte final de este manual.
El número que aparece después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje.
Nota: si una pieza no se encuentra en el kit, compruebe si ya está montada.

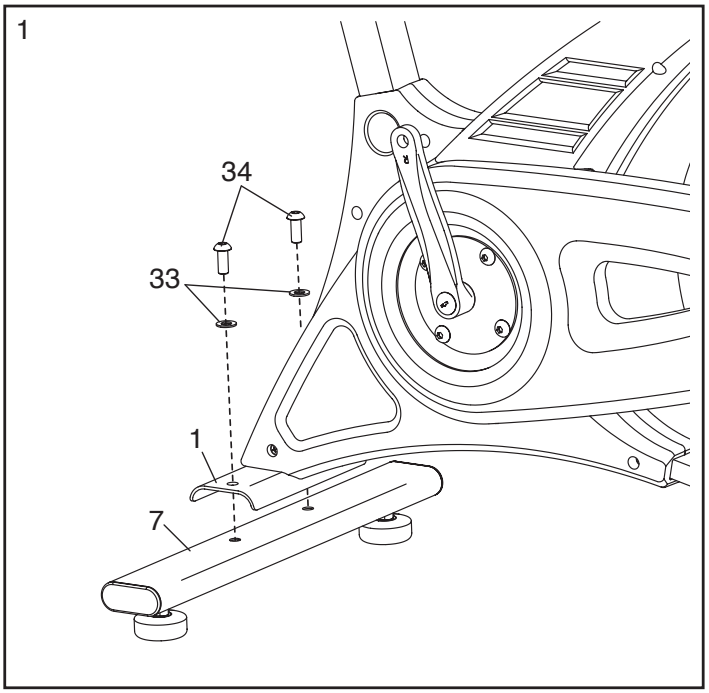
PASO 1

Para facilitar el montaje, lea la información anterior antes de comenzar.

Quite los dos tornillos, las dos arandelas, y el soporte de transporte (no se muestra) de la parte trasera del bastidor (1). Deseche los tornillos, las arandelas y el soporte de transporte.

Identifique el estabilizador trasero (7), que no tiene ruedas.

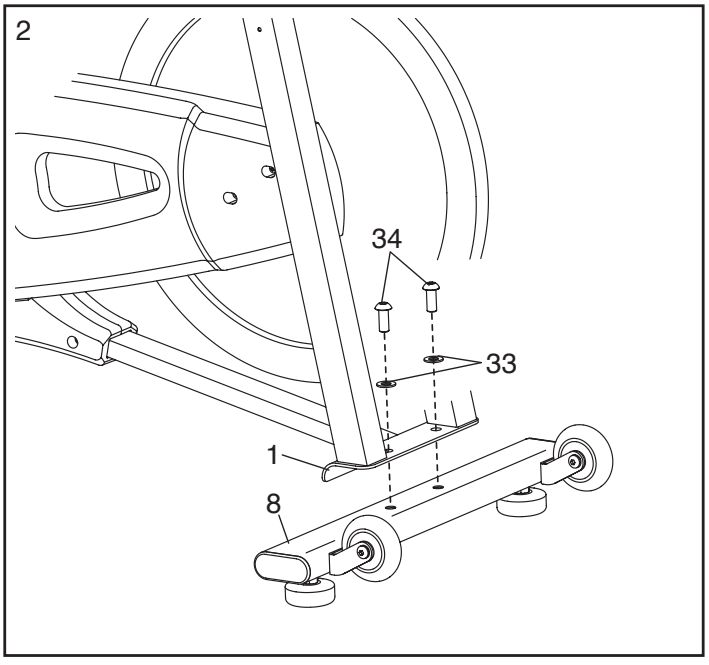
Fije el estabilizador trasero (7) al bastidor (1) con dos tornillos M10 x 25 mm (34) y dos arandelas del estabilizador (33).



PASO 2

Quite los dos tornillos, las dos arandelas, y el soporte de transporte (no se muestra) de la parte delantera del bastidor (1). Deseche los tornillos, las arandelas y el soporte de transporte.

Fije el estabilizador delantero (8) al bastidor (1) con dos tornillos M10 x 25 mm (34) y dos arandelas del estabilizador (33).



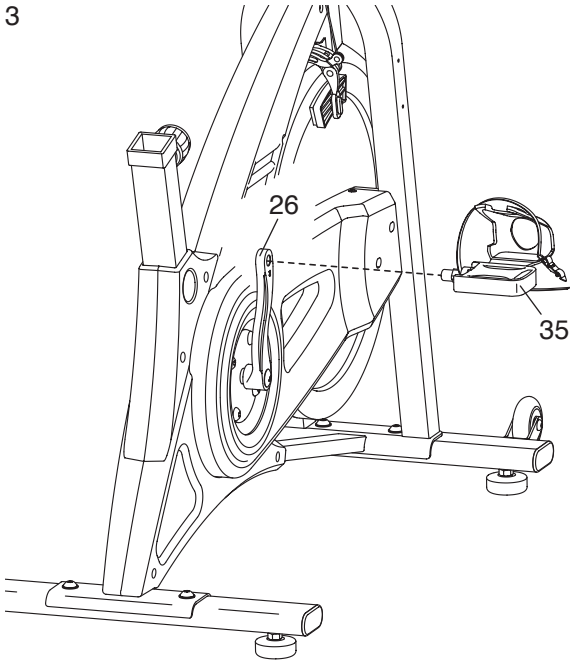
PASO 3

Identifique el pedal derecho (35), marcado con una "R".

Con una llave ajustable, apriete firmemente el pedal derecho (35) en el sentido de las agujas del reloj en el brazo del cigüeñal derecho (26).

Apriete el pedal izquierdo (no se muestra) en sentido antihorario en el brazo del cigüeñal izquierdo (no se muestra).

3



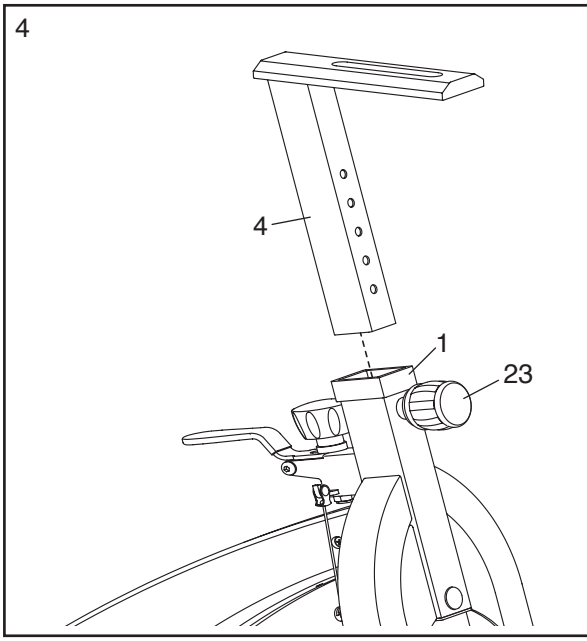
PASO 4

Oriente el poste del manillar (4) como se muestra.

Localice el pomo de ajuste (23) en la parte delantera del bastidor (1). Afloje el pomo de ajuste y tire de él hacia afuera. A continuación, inserte el poste del manillar (4) en el bastidor.

Mueva el poste del manillar (4) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, suelte el pomo de ajuste (23) en el orificio de ajuste en el poste del manillar, y apriete el pomo de ajuste. Asegúrese de que el pomo de ajuste esté firmemente encajado en el orificio de ajuste.

4

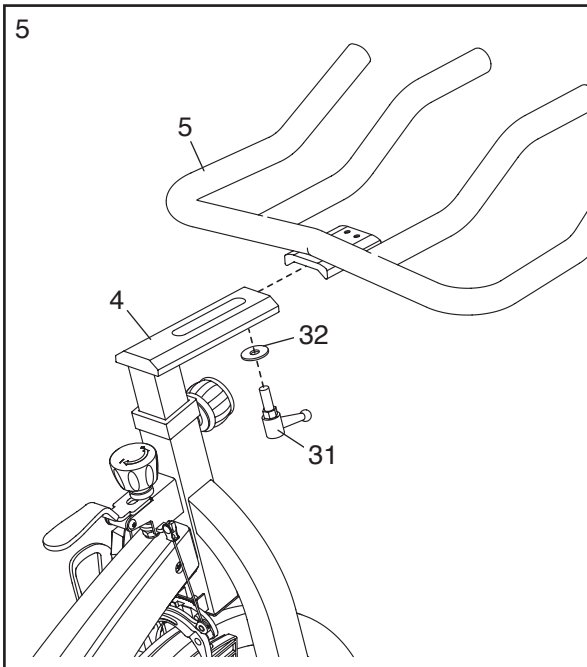


PASO 5

Fije el manillar (5) al poste del manillar (4) con la empuñadura (31) y las arandelas de la empuñadura (32).

Nota: la empuñadura (31) funciona como un trinquete. Gire la manija hacia la derecha, tire de la empuñadura hacia afuera, gire la empuñadura hacia la izquierda, empuje la empuñadura hacia adentro y gire la empuñadura hacia la derecha otra vez. Repita este proceso hasta que la empuñadura esté bien apretada.

5

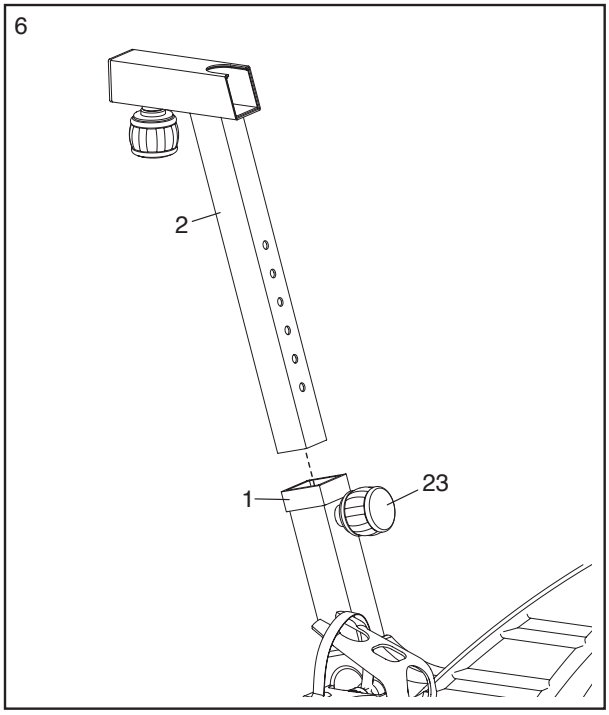


PASO 6

Oriente el poste del sillín (2) como se muestra.

Localice el pomo de ajuste (23) en la parte trasera del bastidor (1). Afloje el pomo de ajuste y tire de él hacia afuera. A continuación, inserte el poste del sillín (2) en el bastidor.

Mueva el poste del sillín (2) hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, suelte el pomo de ajuste (23) en el orificio de ajuste del poste del sillín, y apriete el pomo de ajuste. Asegúrese de que el pomo de ajuste esté firmemente encajado en el orificio de ajuste.



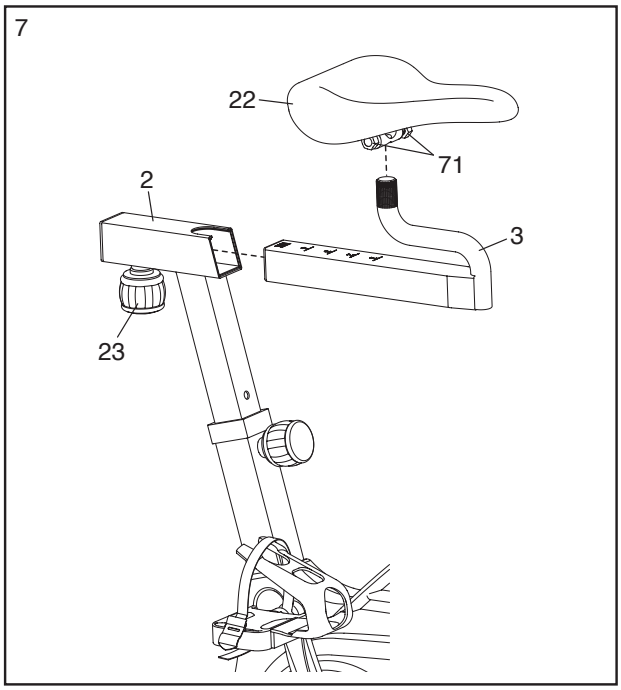
PASO 7

Oriente el sillín (22) y el porta-sillín (3) como se muestra.

Encaje el sillín (22) al porta-sillín (3) con dos tuercas hexagonales M8 (71). Asegúrese de que la punta del sillín esté recta y orientada hacia delante antes de apretar las tuercas hexagonales.

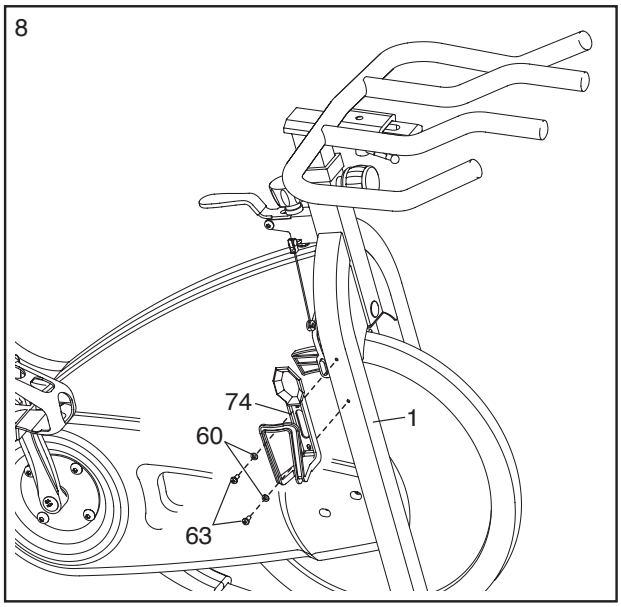
Localice el pomo de ajuste (23) sobre el poste del sillín (2). Afloje el pomo de ajuste y tire de él hacia afuera. Luego, inserte el porta-sillín (3) en el poste del sillín.

Deslice el porta-sillín (3) hasta la posición deseada, suelte el pomo de ajuste (23) en uno de los orificios de ajuste del porta-sillín, y apriete el pomo de ajuste. Asegúrese de que el pomo de ajuste esté firmemente encajado en el orificio de ajuste.



PASO 8

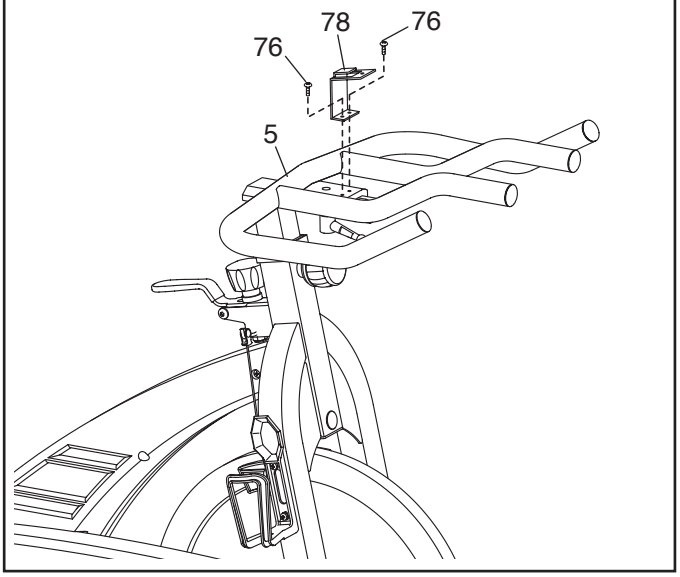
Fije el portabotellas de agua (74) al bastidor (1) con dos tornillos M5 x 12 mm (63) y dos arandelas M5 del estabilizador (60).



PASO 9

Fije el soporte de la consola (78) al manillar (5) con dos tornillos de soporte (76).

9

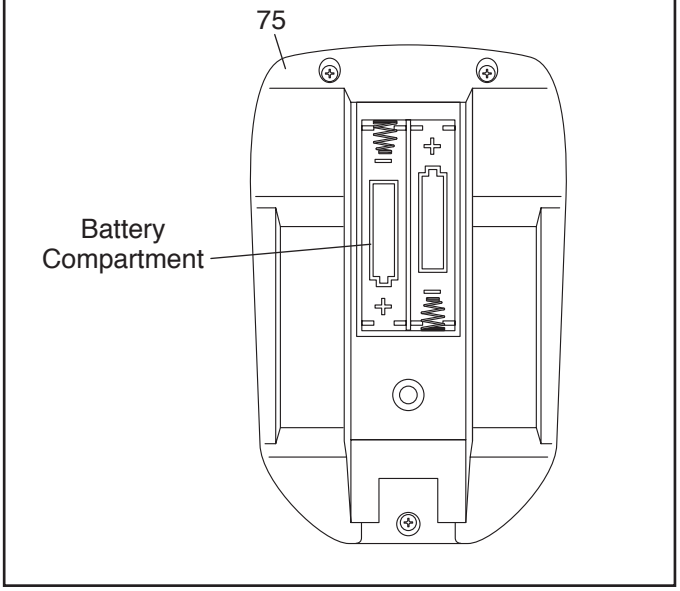


PASO 10

La consola (75) requiere dos pilas AAA (no incluidas); es recomendable utilizar pilas alcalinas.
IMPORTANTE: si la consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de insertar las pilas. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.

Retire la cubierta de las pilas de la parte posterior de la consola (75), e inserte las pilas en el compartimento de las pilas. Asegúrese de que la orientación de las pilas sea la mostrada en los dibujos que aparecen en el interior de este compartimiento. A continuación, vuelva a colocar la cubierta del compartimiento de las pilas.

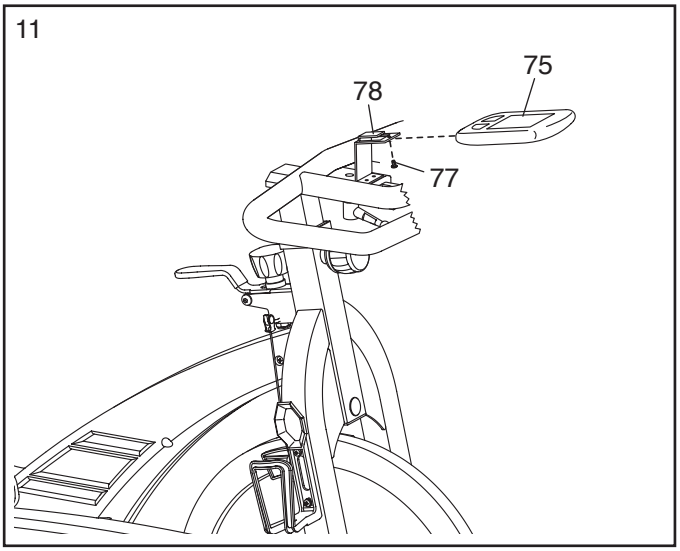
10



PASO 11

Fije la consola (75) al soporte de la consola (78) con un tornillo de consola (77).

11



PASO 12

El transmisor (81) requiere dos pilas AAA (no incluidas); es recomendable utilizar pilas alcalinas.

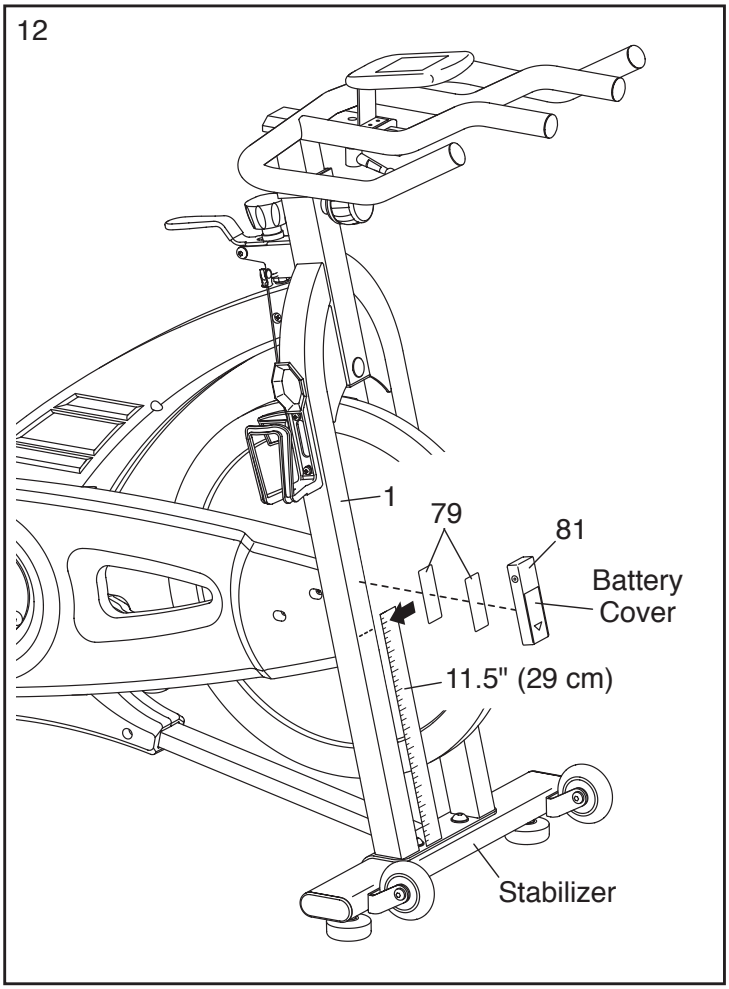
Retire la cubierta de las pilas de la parte delantera del transmisor (81), e inserte las pilas en el compartimento de las pilas. Asegúrese de que la orientación de las pilas sea la mostrada en los dibujos que aparecen en el interior de este compartimiento. A continuación, vuelva a colocar la cubierta del compartimiento de las pilas.

IMPORTANTE: Desde la parte superior del estabilizador, mida 29 cm a lo largo del bastidor (1), como se muestra. El transmisor (81) debe encajarse en esta posición.

Retire el protector del adhesivo de los cierres de velcro (79). Presione un cierre sobre el bastidor (1) en el lugar indicado.

Oriente el transmisor (81) como se muestra. Presione el otro cierre (79) sobre la parte trasera del transmisor.

Fije el transmisor (81) al bastidor (1) con los cierres de velcro (79).



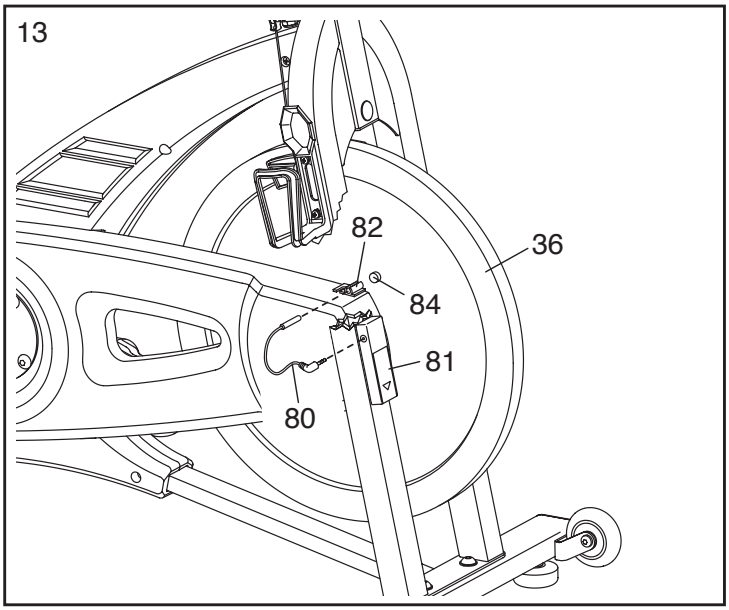
PASO 13

Conecte el interruptor de lengüeta (80) al transmisor (81).

Inserte el otro extremo del interruptor de lengüeta (80) en la abrazadera (82).

Gire la rueda de inercia (36) hasta que el imán (84) esté alineado con el extremo del interruptor de lengüeta (80).

Desplace el interruptor de lengüeta (80) de tal modo que el espacio entre el interruptor de lengüeta y el imán (84) sea de aproximadamente 3 mm.



PASO 14

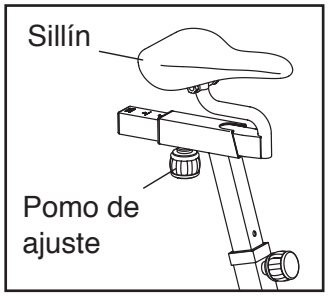
Compruebe que todas las piezas estén correctamente apretadas antes de utilizar la bicicleta de ejercicios. Nota: una vez terminado el montaje, puede que le sobren algunas piezas. Coloque una alfombrilla debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el suelo.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DEL SILLÍN

Puede ajustar el ángulo del sillín en la posición que resulte más cómoda. También puede deslizar el sillín hacia delante o hacia atrás para aumentar la comodidad o ajustar la distancia hasta el manillar. Para ajustar el sillín, consulte el dibujo en el paso de montaje 7 en la página 8. Afloje las tuercas de la abrazadera del sillín varias vueltas y luego incline el sillín hacia arriba o hacia abajo o deslícelo hacia adelante o hacia atrás hasta la posición deseada. A continuación, vuelva a apretar las tuercas.

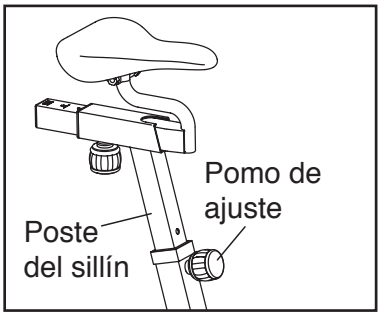
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL SILLÍN



Para ajustar la posición horizontal del sillín, afloje primero el pomo de ajuste y tire de él hacia abajo. A continuación, mueva el sillín hacia delante o hacia atrás, suelte el pomo de ajuste en un orificio de ajuste en el porta-sillín y apriete firmemente el pomo de ajuste.
Asegúrese de que el pomo de ajuste esté firmemente encajado en un orificio de ajuste.

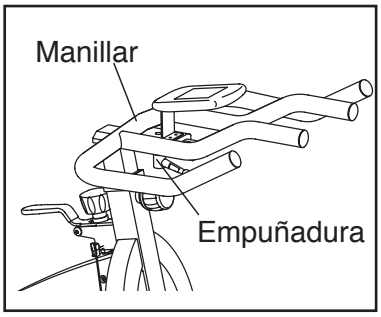
CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL SILLÍN

Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta. Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para ajustar la altura del poste del sillín, afloje primero el pomo de ajuste y tire de él hacia fuera. A continuación, mueva el poste del sillín hacia arriba o hacia abajo, suelte el pomo de ajuste en un orificio de ajuste en el poste del sillín y apriete firmemente el pomo de ajuste.



Asegúrese de que el pomo de ajuste esté firmemente encajado en un orificio de ajuste.

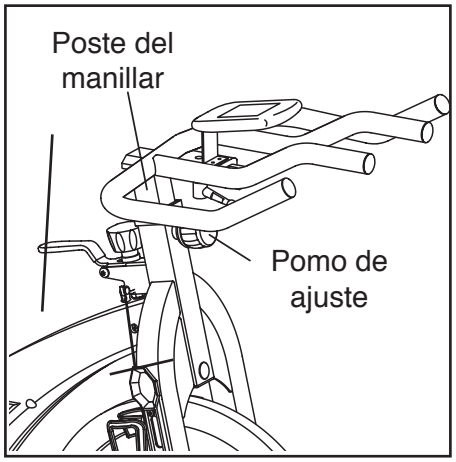
CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL MANILLAR



Para ajustar la posición horizontal del manillar, afloje la empuñadura, mueva el manillar hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y luego apriete la empuñadura.

Nota: la empuñadura funciona como un trinquete. Para aflojar la empuñadura, gírela en sentido antihorario, tire de ella hacia fuera, gírela en sentido horario, empújela hacia adentro y, a continuación, gírela en sentido antihorario otra vez. Invierta este proceso para apretar la empuñadura instalada de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL MANILLAR

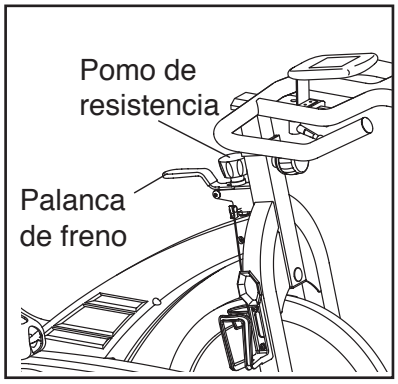


Para ajustar la altura del poste del manillar, afloje primero el pomo de ajuste y tire de él hacia fuera. A continuación, mueva el manillar hacia arriba o hacia abajo, suelte el pomo de ajuste en un orificio de ajuste en el poste del manillar y apriete firmemente el pomo de ajuste.
Asegúrese de que el pomo de ajuste esté firmemente encajado en un orificio de ajuste.

CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

Para apretar las correas de los pedales (vea el dibujo en la página 4), solo debe tirar de los extremos de las correas. Para aflojar las correas de los pedales, presione y mantenga presionadas las lengüetas de las hebillas, ajuste las correas de los pedales en la posición deseada y suelte las lengüetas.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE PEDALEO



Para aumentar la resistencia de los pedales, gire el pomo de resistencia en sentido horario; para reducir la resistencia, gire el pomo de resistencia en sentido antihorario. **Para detener la rueda de inercia, presione la palanca de freno hacia abajo. La rueda de inercia se detendrá por completo rápidamente.**

IMPORTANTE: cuando la bicicleta no esté en uso, apriete el pomo de resistencia completamente.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, gire uno o los dos pies de nivelación del estabilizador delantero o trasero (véase el dibujo de la página 4) hasta eliminar el balanceo.

CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
Para limpiar la bicicleta de ejercicios, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

IMPORTANTE: para evitar que la consola se dañe, manténgala alejada de líquidos y de la luz solar directa.

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL MANILLAR

Si la consola no muestra información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, consulte el dibujo en el paso de montaje 13 en la página 10.
Gire la rueda de inercia hasta que el imán esté alineado con el interruptor de lengüeta. Deslice el interruptor de lengüeta ligeramente hacia el imán o alejándolo de este. Luego, gire la rueda de inercia durante un momento. Repita estas acciones hasta que la consola muestre la información correcta.

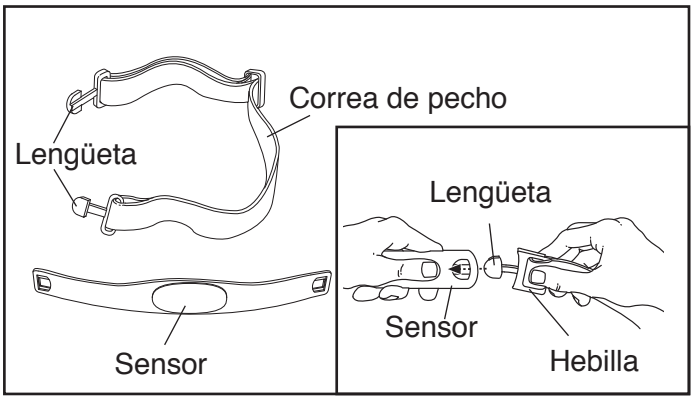
CÓMO UTILIZAR EL MONITOR DE RITMO CARDIACO

Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca.

Puede medir su frecuencia cardiaca mediante el pulsómetro de pecho.
Cuando se detecte el pulso, la frecuencia cardiaca se mostrará en la pantalla. Si su frecuencia cardiaca no se muestra, consulte la resolución de problemas.
Nunca use alcohol, abrasivos o productos químicos para limpiar los sensores.

CÓMO COLOCAR EL MONITOR DE RITMO CARDÍACO

El monitor de ritmo cardíaco tiene dos componentes: una correa de pecho y un sensor (véase el dibujo abajo). Inserte la lengüeta en uno de los extremos de la correa de pecho en un extremo del sensor, tal como se muestra en el dibujo. Presione el extremo del sensor bajo la hebilla de la correa de pecho.



La lengüeta debe estar alineada con la parte delantera del sensor. A continuación, coloque el monitor de ritmo cardíaco alrededor de su pecho y acople el otro extremo de la correa de pecho al sensor. En caso necesario, ajuste la longitud de la correa de pecho. El monitor de ritmo cardíaco debe colocarse bajo la ropa, en contacto directo con la piel y lo más cerca posible de los músculos pectorales o de los senos. Compruebe que el logotipo del sensor esté colocado hacia delante y con la parte derecha hacia arriba.
Separe el sensor de su cuerpo unos centímetros y localice las dos zonas de electrodos en la parte interna (las zonas de los electrodos están cubiertas por unos surcos poco profundos). Humedezca las dos zonas de electrodos con una solución salina, como saliva o líquido de lentillas. Vuelva a colocar el sensor contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

• Seque el monitor de ritmo cardíaco después de cada uso. El monitor de ritmo cardíaco se activa cuando se humedecen las zonas del electrodo y se colocan sobre el monitor de ritmo cardíaco; el monitor se apaga cuando se retira y se secan las áreas de electrodo. Si el monitor de ritmo cardíaco no se seca después de cada uso, la pila puede drenarse prematuramente.
• Guarde el monitor de ritmo cardíaco en un lugar cálido y seco. No guarde al monitor de ritmo cardiaco en una bolsa de plástico u otro recipiente que pueda retener la humedad.
• No exponga el monitor de ritmo cardíaco a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo o a temperaturas por encima de 50 °C o por debajo de -10 °C.
• No doble o estire excesivamente el sensor al usar o almacenar el monitor de ritmo cardíaco.
• Limpie el sensor con un paño húmedo, nunca use alcohol, abrasivos o productos químicos. Limpie a mano el monitor de ritmo cardíaco y déjelo secar al aire.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si el monitor de ritmo cardíaco no funciona correctamente, pruebe las siguientes sugerencias.
• Asegúrese de que esté usando el monitor de ritmo cardíaco como se describe en la izquierda.
Nota: si el monitor de ritmo cardíaco no funciona cuando se coloca como se describe, muévalo ligeramente hacia arriba o hacia abajo de su pecho.
• Utilice una solución salina como saliva o una solución de lentes de contacto para mojar las áreas de los dos electrodos del sensor. Si las lecturas de frecuencia cardiaca no aparecen hasta que comience a transpirar, vuelva a mojar las áreas del electrodo.
• Colóquese cerca de la consola para que esta muestre las lecturas de la frecuencia cardiaca.
• El monitor de ritmo cardíaco está diseñado para funcionar con personas que tienen ritmos cardiacos normales. Los problemas de lectura de la frecuencia cardiaca pueden deberse a condiciones médicas tales como contracciones ventriculares prematuras (PVC), ráfagas de taquicardia y arritmia.
• El funcionamiento del monitor de ritmo cardíaco puede verse afectado por las interferencias magnéticas causadas por líneas de alta tensión u otras fuentes. Si se sospecha que existe un problema, trate de colocar la bicicleta en otra ubicación.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para proporcionar información instantánea sobre el ejercicio y hacer más eficaces sus entrenamientos.
Antes de usar la consola, asegúrese de que haya pilas en la consola y el transmisor (vea el paso de montaje 10 en la página 8 y el paso de montaje 12 en la página 9). Si la consola está cubierta por un plástico fino, retírelo.

Siga su progreso en la pantalla.
La consola tiene siete pantallas que muestran la siguiente información del entrenamiento:

RPM: esta pantalla muestra su velocidad de pedaleo, en revoluciones por minuto (rpm) o en (km/h) y pasa a otra pantalla cada 6 segundos.
Time (Tiempo): esta pantalla muestra el tiempo transcurrido.
Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, este indicador muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido.
Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado en revoluciones totales.
Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.
Scan (Barrido): esta opción muestra toda la función TIME -> DISTANCE -> CALORIES -> PULSE -> RPM/SPEED por orden.

CÓMO USAR LA CONSOLA
Asegúrese de que la unidad esté correctamente conectada (consulte la página MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS). Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Pulse los botones:
RESET:
pulse este botón para borrar el valor de configuración introducido en el ordenador. Pulse el botón RESET y manténgalo pulsado durante 2 segundos para reiniciar todas las figuras de la función.

SET:
Pulse este botón para configurar el valor de tiempo, distancia, calorías y pulso. Puede mantener pulsado el botón para aumentar el valor más rápido.
(El ordenador necesitará estar detenido).

MODE:
Pulse este botón para confirmar todos los ajustes o pasar de un valor a otro.

RECOVERY:
Pulse este botón para activar la prueba de recuperación.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla.
A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

Cómo utilizar la Prueba de recuperación del pulso:

Es una función para comprobar el estado de recuperación del pulso con incrementos de F1 a F6, donde F1 es el mejor valor y F6, el peor valor. Para obtener una evaluación correcta, los usuarios deben hacer la prueba inmediatamente después de terminar el entrenamiento pulsando la tecla TEST (RECOVERY). Una vez pulsada la tecla, aplique correctamente el detector de frecuencia cardiaca; la prueba durará 1 minuto y el resultado se mostrará en pantalla. Si el ordenador no detecta la frecuencia cardiaca actual y pulsa TEST (RECOVERY), no entrará en la prueba de recuperación del pulso. Durante la prueba de recuperación del pulso, pulse TEST (RECOVERY) para salir de la prueba y volver al estado de parada.

Aviso: estos datos no tienen ningún valor médico. Esta prueba sólo puede dar una idea aproximada de su forma cambiante después del ejercicio.

CÓMO PERSONALIZAR LA CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

1. Encienda la consola.

Pulse cualquier botón para encender la consola.

2. Si lo desea, defina un objetivo.

Cuando la consola está encendida, pulse el botón MODE hasta que parpadee la función que desea configurar.
Pulse el botón SET hasta que alcance el valor que desea conseguir durante su entrenamiento.
Pulse nuevamente el botón MODE si desea agregar otro objetivo.

3. Inicie la sesión de ejercicio.

La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida.

4. Siga su progreso en la pantalla.

La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en RPM o km/h) y las calorías consumidas, además de la frecuencia cardiaca si se utiliza el sensor de la correa de pecho.

5. Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca. consulte CÓMO MEDIR SU RITMO CARDÍACO en la página 12.

6. Cuando haya terminado el ejercicio, la consola se colocará automáticamente en el modo de espera.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la consola se colocará automáticamente en el modo de espera. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la consola se apagará automáticamente.

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente.
Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
Para limpiar la bicicleta de ejercicios, utilice un paño húmedo y un poco de jabón suave.

IMPORTANTE: para evitar que la consola se dañe, manténgala alejada de líquidos y de la luz solar directa.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ AVISO:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardiaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardiacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la quema de calorías.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es la frecuencia cardiaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardiaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardiaca para ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardiaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación como preparación al ejercicio.

Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

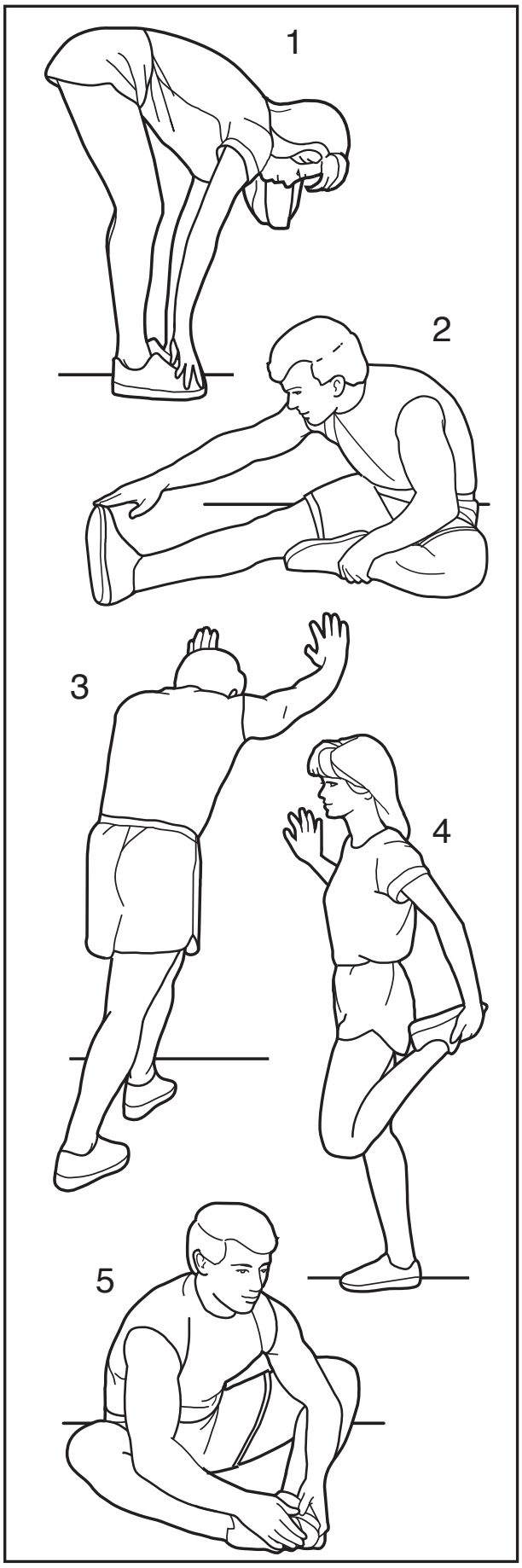
Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. El enfriamiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y ayuda a evitar problemas después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar diversos estiramientos básicos. Mientras realiza los estiramientos, muévase lentamente y sin rebotar.



1. Estiramiento tocando los dedos de los pies

Póngase en pie con las rodillas ligeramente flexionadas y dóblese lentamente hacia delante desde la cadera. Relaje la espalda y los hombros mientras intenta acercar al máximo las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: tendones de las corvas, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de los tendones de las corvas

Siéntese con una pierna extendida. Lleve la planta del pie opuesto hacia usted y colóquela contra la parte interior del muslo de la pierna extendida. Intente acercar al máximo las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: tendones de las corvas, espalda lumbar e ingles.

3. Estiramiento de gemelos/tendón de Aquiles

Con una pierna delante de la otra, inclínese hacia delante y coloque las manos contra una pared. Mantenga estirada la pierna trasera con la planta del pie firmemente apoyada en el suelo. Flexione la pierna delantera, inclínese hacia delante y desplace la cadera hacia la pared. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar más el tendón de Aquiles, doble también la pierna trasera. Estiramientos: gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

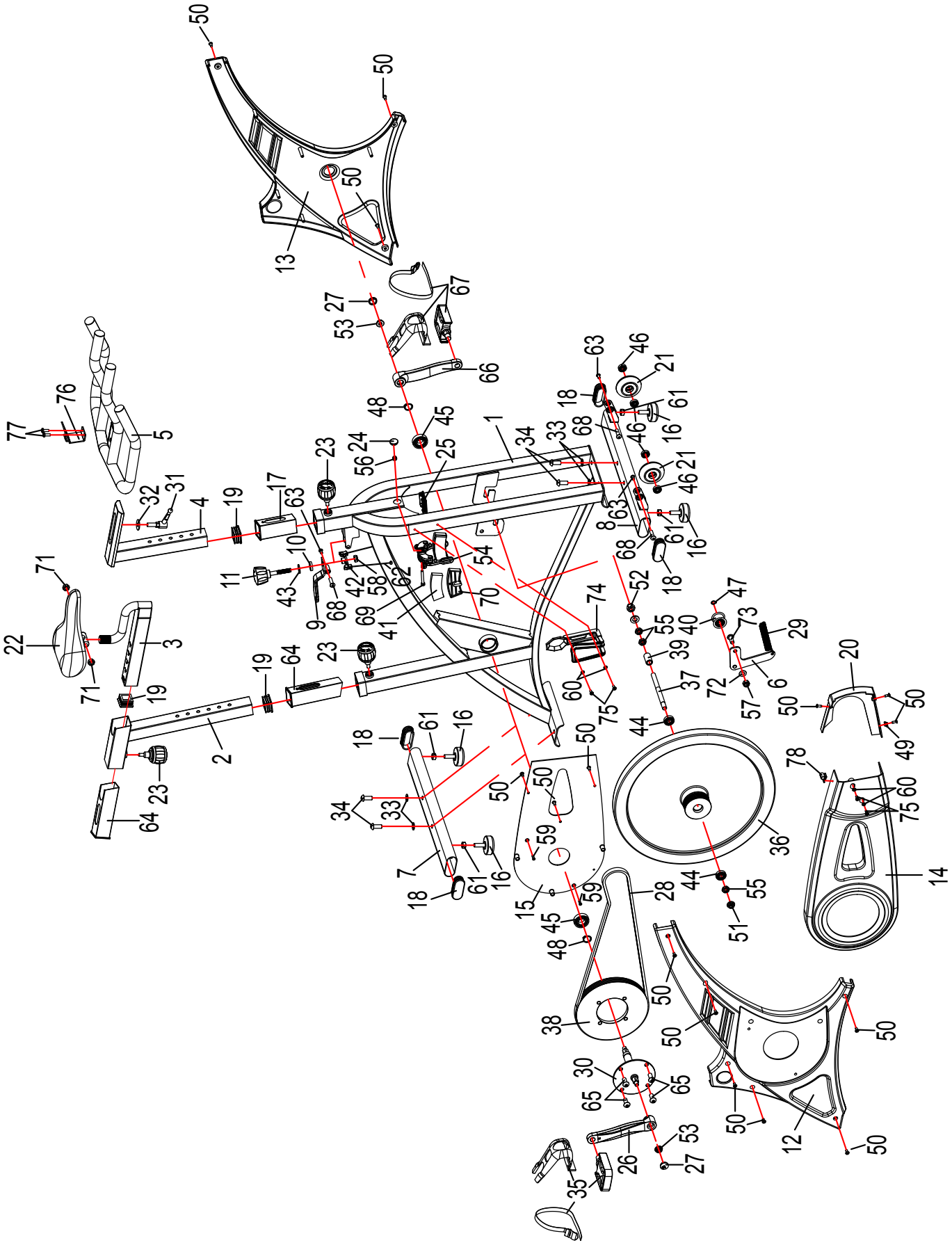
4. Estiramiento de cuádriceps

Manteniendo el equilibrio con una mano apoyada en la pared, agarre por detrás el pie con la otra mano. Acerque todo lo posible el talón a los glúteos. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese juntando las plantas de los pies y abriendo las rodillas. Acerque todo lo posible los pies hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

DIBUJO DE DESPIECE: N.º de modelo NTEVEX74612.0



LISTA DE PIEZAS: N.º de modelo NTEVEX74612.0

Artículo	Descripción	Cant.
1	Bastidor	1
2	Poste del sillín	1
3	Porta-sillín	1
4	Poste del manillar	1
5	Manillar	1
6	Soporte de tensión	1
7	Estabilizador trasero	1
8	Estabilizador delantero	1
9	Palanca de freno	1
10	Arandela de fieltro	1
11	Pomo de resistencia	1
12	Cubierta derecha	1
13	Cubierta izquierda	1
14	Protección derecha	1
15	Protección izquierda	1
16	Pie de nivelación	4
17	Buje del poste del manillar	1
18	Tapa de estabilizador	4
19	Tapa de poste	3
20	Cubierta del protector	1
21	Rueda	2
22	Sillín	1
23	Pomo de ajuste	3
24	Tapa de freno	1
25	Tapa de bastidor	1
26	Brazo de cigüeñal derecho	1
27	Tapa de cigüeñal	2
28	Cinta transportadora	1
29	Resorte de tensión	1
30	Cigüeñal	1
31	Empuñadura	1
32	Arandela de la empuñadura	1
33	Arandela del estabilizador	4
34	Tornillo M10 x 25 mm	1
35	35 1 Pedal/correa derechos	4
36	Rueda de inercia	1
37	Eje de la rueda de inercia	1
38	Polea	1
39	Manguito de la rueda de inercia	1
40	Polea tensora	1
41	Pastilla de freno	2
42	Abrazadera de freno	1
43	Arandela del pomo	1

Artículo	Descripción	Cant.
44	Cojinete de la rueda de inercia	2
45	Cojinete del cigüeñal	2
46	Cojinete de rueda	4
47	Anillo de retención de la rueda de inercia	1
48	Anillo de retención del cigüeñal	2
49	Tuerca T1	1
50	Tornillo autorroscante	15
51	Tuerca de brida	1
52	Tuerca ciega	1
53	Tuerca de cigüeñal	2
54	Freno de mordazas	1
55	Tuerca hexagonal delgada M12	3
56	Tuerca de brida M6	1
57	Tuerca de tensión	1
58	Contratuerca M10	1
59	Tornillo M5 x 10 mm	2
60	Arandela M5	4
61	Tuerca hexagonal M8	4
62	Cable de freno	2
63	Tornillo M5 x 12 mm	4
64	Buje del poste del sillín	2
65	Perno M10 x 16 mm	4
66	Brazo de cigüeñal izquierdo	1
67	Pedal/correa izquierdos	1
68	Juego de pernos M6 x 30 mm	3
69	Perno M6 x 40 mm	1
70	Soporte para la pastilla de freno	2
71	Tuerca hexagonal M8	2
72	Arandela plana	1
73	Perno M10 x 25 mm	1
74	Portabotellas de agua	1
75	Consola	1
76	Tornillo de soporte	2
77	Tornillo de la consola	1
78	Soporte de la consola	1
79	Cierre de velcro	1
80	Interruptor de lengüeta	1
81	Transmisor	1
82	Abrazadera	1
83	Tornillo de la abrazadera	1
84	Imán	1
	* – Herramienta de montaje	
	* – Manual del usuario	

Nota: las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para obtener información acerca de cómo solicitar piezas de repuesto, consulte la contraportada de este manual. *Estas piezas no aparecen en el dibujo.

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

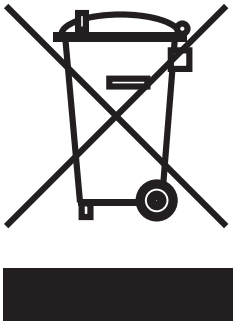
• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental.
Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIÓN

Dimensiones, abierta (longitud x anchura x altura): 133 x 50,5 x 121 cm
Peso del producto: 51 Kg

Impreso en China © 2012 Icon Health & Fitness, Inc.